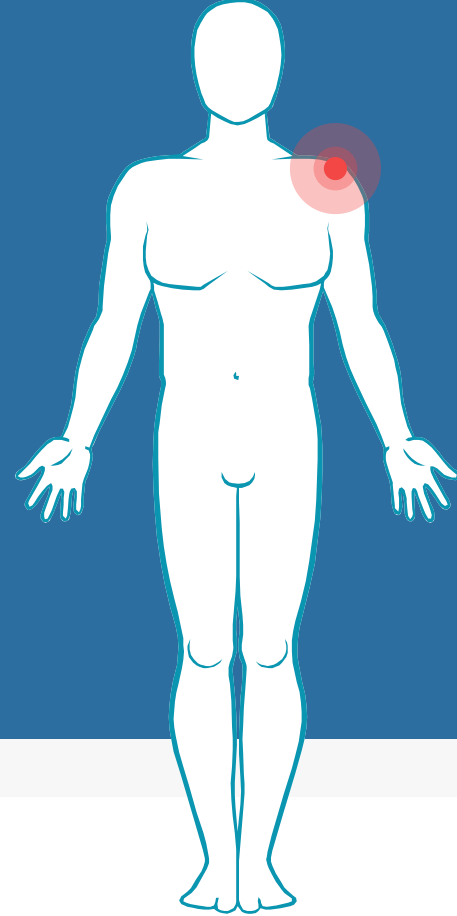


On-Call

Digitalni resurs

Kako izbjeći pretilost



Što je pretilost?

- ▶ Uvećano nakupljanje štetnih masti.
- ▶ Uzrokovana je neravnotežom između potrošenih kalorija i unešenih kalorija.
- ▶ 39 % globalne odrasle populacije je prekomjerne težine, a 13 % je zabilježeno kao "pretilo" (WHO).
- ▶ 20% do 25% djece i adolescenata u svijetu su pretili.

Uzroci pretilosti

- ▶ Muškarcima je potrebno 2.500 kalorija dnevno
- ▶ Ženama je potrebno 2.000 kalorija dnevno
- ▶ Konzumiranje više kalorija svaki dan i neaktivnost mogu uzrokovati pretilost tijekom duljeg vremenskog razdoblja.

Opasnosti od pretilosti

Pojedinci koji su klasificirani kao "pretili" su u riziku od raznih bolesti, uključujući:

- ▶ dijabetes tipa 2
- ▶ visoki krvni tlak
- ▶ neke vrste raka kao što su rak dojke i rak crijeva
- ▶ trudnoće, kao što su visoka razina šećera u krvi tijekom trudnoće, visoki krvni tlak i povećan rizik od poroda carskim rezom (carski rez)
- ▶ bolesti srca i moždanog udara
- ▶ određene vrste raka
- ▶ nesanica
- ▶ osteoartritis
- ▶ bolesti masne jetre
- ▶ bolesti bubrega

Pogođena je kvaliteta života

Pretilost također oduzima pojedincu kvalitetu života, i kao takva može utjecati na mnoge svakodnevne aktivnosti pojedinaca. Osobe koje pate od pretilosti, mogu biti podložne sljedećem:

- ▶ gubitak daha
- ▶ pojačano znojenje
- ▶ hrkanje
- ▶ poteškoće u obavljanju fizičke aktivnosti
- ▶ čest osjećaj umora
- ▶ bol u zglobovima i leđima
- ▶ slabo samopouzdanje
- ▶ osjećaj izoliranosti

Savjeti za sprečavanje pretilosti

- Ograničite potrošnju hrane bogate šećerima i zasićenim mastima.
- Jedite voće i povrće nekoliko puta dnevno, kao i cjelovite žitarice i orašaste plodove.
- Držite brzu hranu dalje od kuće.
- Vaša prehrana počinje u supermarketu! Ako ne kupite nezdrave šećer ei mašću bogatu hranu, nećete biti u mogućnosti da ih konzumirate kad ste kod kuće.

Savjeti za sprečavanje pretilosti



- Sudjelujte u redovitoj tjelesnoj aktivnosti - za mršavljenje stručnjaci preporučuju do 60 minuta aktivnosti dnevno za mlade ljude i 150 minuta tjedno za odrasle ljude.
- Redovito se važite kako biste pratili svoj napredak u mršavljenju, ali nemojte biti opsjednuti vagom i vaganjem.
- Pitka voda je vrlo važna za održavanje zdrave prehrane i eliminaciju toksina.
- Jednom godišnje posjetite svog liječnika za puni liječnički pregled.

Kampanja za podizanje svijesti



Dogovorite se o:

- Izreci ili sloganu za kampanju.
- Vrsti kampanje - na temelju vaše lokalne zajednice to bi bilo prikladno u školi, u roditeljskom klubu, online putem društvenih medija, itd.
- Publika za vašu kampanju – za koga je to najrelevantnije u vašoj zajednici?
- Koje ćete poruke komunicirati?



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.